

成人の日

14日(月・祝)

9:10	
9:30	ZUMBA 😊 いがっち 📖 9:30(60分)
10:00	↑ 整理券 9:00※40名
10:30	かんたんエアロ 広島 📖 10:45(60分)
11:00	↑ 整理券 10:15※35名
11:30	かんたんステップ 広島 📖 12:00(45分)
12:00	↑ 整理券 11:30※30名
12:30	シニアHIPHOP Kugu 📖 13:00(45分)
13:00	↑ 整理券 12:30※35名
13:30	グループセンタジー Kugu 📖 14:00(60分)
14:00	↑ 整理券 13:30※35名
14:30	GRIT(グリット) 😊 OKU 15:15(30分)
15:00	↑ 整理券 14:45※25名
15:30	リフレッシュヨーガ 山田 📖 16:00(60分)
16:00	↑ 整理券 15:30※35名
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	18:00営業終了

年末年始休館日のお知らせ

平成30年12月29日(土)~
平成31年1月3日(木)まで
1月4日(金)より通常営業致します。

2019年
初春! **おすすめプログラム**

GRIT (グリット)

GRITとは、心肺機能を向上しスピードをつけ、
カロリーの燃焼を最大限にする
30分の高強度インターバルトレーニング(HIIT)トレーニングです。
代謝機能をオーバードライブ状態にすることで、
ワークアウト後何時間もカロリーを燃焼しつづけます。

14日(月・祝) 15:15~15:45
担当:OKU

荏原初登場!!!

ディスコ ムーブメント

70's~80'sの懐かしいディスコミュージックに乗って
簡単なディスコステップで踊ろう!

4日(金) 12:55~13:55

*親子で頑張りよう(1歳)は休講です。

担当 佐々木

◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。
◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。



初めての方でも安心して
気軽に参加できるクラス



★ レッスン・インストラクターに
変更のあるクラス



😊 発声歓迎クラス!



😊 ジムご利用のお客様へ

発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。
館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。